

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI SEBELUM
BERTANDING PADA ATLET KARATE INKANAS DOJO
SEMANGAT KARYA KABUPATEN GORONTALO**

***ANALYSIS OF ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS BEFORE
COMPETING IN INKANAS DOJO KARATE ATHLETES SPIRIT OF
KARYA GORONTALO DISTRICT***

¹Muflihun R Monoarfa, ²Mukhlis Ahaya, ³Adam Wontami,

⁴Andi Muhammad Yusuf

Pendidikan Kepeleliahn Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: mmuflihun123@gmail.com

ABSTRAK

Karate merupakan seni bela diri dari Jepang yang memanfaatkan teknik dan taktik untuk mengalahkan lawan melalui gerakan yang cepat dan efisien. Kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi bisa berdampak pada kinerja atlet sebelum pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat kecemasan dan depresi dari atlet Karate di Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif kuantitatif dengan metode survei, dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Analisis dilakukan melalui metode statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada di kategori sedang (24 - 37) dengan jumlah 13 orang (43,3%) dan kategori tinggi (38 - 50) dengan jumlah 12 orang (40,0%). Sementara itu, tingkat depresi berada di kategori sedang (24 - 37) dengan jumlah 15 orang (50,0%) dan kategori tinggi (38 - 50) sebanyak 10 orang (33,3%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan atlet merasakan peningkatan kecemasan dan depresi sebelum bertanding, yang bisa memengaruhi kondisi psikologis serta penampilan mereka. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan psikologis yang tepat untuk membantu atlet dalam mengelola kecemasan dan depresi sebelum pertandingan agar performa mereka dapat meningkat secara optimal.

Kata Kunci: karate, kecemasan, depresi, atlet, performa, dojo semangat karya

ABSTRACT

Karate is a martial art originating from Japan that uses techniques and tactics to overcome opponents with swift and efficient movements. Psychological elements, like anxiety and depression, can influence an athlete's performance prior to competition. This research aims to explore the levels of anxiety and depression in athletes from Inkanas Dojo Selamat Karya in Gorontalo Regency. The approach taken is a quantitative descriptive study utilizing survey methods, and a questionnaire for data collection. Analysis was conducted using descriptive statistical techniques, represented as percentages. The findings reveal that the anxiety level among athletes falls within the moderate category (24 - 37) with 13 individuals (43. 3%) and the high category (38 - 50) consisting of 12 individuals (40. 0%). In contrast, the depression levels were categorized as moderate (24 - 37) with 15 individuals (50. 0%) and high (38 - 50) with 10 individuals (33. 3%). Thus, it is evident that a significant number of athletes experience heightened anxiety and depression before competing, which may affect their psychological state and overall performance. Therefore, an effective psychological strategy is essential to assist athletes in managing anxiety and depression before competitions to enhance their peak performance.

Keywords: *karate, anxiety, depression, athlete, performance, work spirit dojo.*

Pendahuluan

Olahraga karate ialah salah satu cabang yang beregu maupun individu, namun lebih seringnya diadakan pertandingan perorangan. Adanya pertandingan karate perorangan membuat munculnya perasaan cemas yang dialami oleh para atlet. sehingga kecemasan akan timbul secara alami (Hindiari & Wismanadi, 2022). Materi untuk latihan karate terdiri dari tiga bagian utama: kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan). Kihon merupakan gerakan yang sangat penting dalam karate karena ia adalah dasar yang harus dipahami sebelum mempelajari karate lebih lanjut. Dalam karate-do, kihon berarti bentuk-bentuk standar yang menjadi dasar untuk semua teknik atau gerakan yang akan diterapkan dalam kata dan kumite. Gerakan dasar yang diajarkan selama latihan kihon meliputi kuda-kuda (dachi), pukulan (tsuki), tendangan (geri), dan tangkisan (uke) (Azizah et al., 2023). Berdasarkan pernyataan Menko Kesra, bahwa kemenangan dalam pertandingan sesuatu hal yang diharapkan para atlet. Persaingan antar atlet dalam suatu pertandingan yang akan memunculkan prestasi. Seorang atlet wajib memperhatikan faktor psikisnya, mulai dari persiapan kondisi dan mental (S. A. W. Putri & Handayani, 2020).

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi merupakan pembinaan dan pengembangan insan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi. Hal ini bertujuan agar atlet mampu berprestasi sesuai dengan tuntutan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, pembinaan yang terstruktur, sistematis, dan berjenjang sangat diperlukan untuk menghasilkan atlet yang unggul (Hadjarati & Haryani, 2023). Atlet sebenarnya pada kenyataannya sangat cemas saat menghadapi suatu pertandingan sehingga harapan yang harusnya dicapai dengan mudah tetapi menjadi sangat sulit. Aspek mental akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, sehingga tekanan mental tersebut harus ditangani oleh atlet itu sendiri (T. A. Putri et al., 2023). Kecemasan dapat dibagi dalam dua kategori, yakni state anxiety dan trait anxiety Ketakutan kondisi dan kecemasan sifat terdiri dari dua kategori kecemasan. State anxiety adalah ketakutan yang tidak proporsional terhadap keadaan tertentu. Terdapat dua jenis kecemasan yang bisa diidentifikasi. Pertama, adalah kecemasan situasional, yang merupakan respon emosional sementara terhadap suatu situasi khusus. Sedangkan yang kedua adalah kecemasan tipe trait, yang lebih persisten dan merasuk ke berbagai aspek kehidupan individu (Lukman et al., 2024).

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Sri Endriyani, Retno Dwi Lestari, Evi Lestari, 2022). Sesuai dengan peraturan terbaru dari WKF (Federasi Karate-do Dunia), kejuaraan karate memiliki dua kategori pertandingan, yaitu Kumite dan Kata. Selain itu, kategori ini juga dibedakan menurut jenis kelamin

(pria atau wanita) dan kategori usia (usia dini yang meliputi 8 sampai 9 tahun, prapemula untuk 10 sampai 11 tahun, pemula untuk 12 sampai 13 tahun, kadet untuk 14 sampai 15 tahun, junior untuk 16 sampai 17 tahun, dan senior untuk 18 sampai 25 tahun). Dalam kata, terdapat dua jenis perlombaan, yaitu kata beregu dan individu, sedangkan dalam kumite, pertandingan dibagi menjadi kelas individu berdasarkan berat badan serta kelas beregu (Bimashepta Yogantara Wandhawaputra, 2021).

Karate pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada awal 1960-an. Hal ini bukan karena kontribusi tentara Jepang, tetapi oleh mahasiswa Indonesia yang telah menyelesaikan pendidikan mereka di Jepang. Mereka kemudian membentuk sebuah organisasi karate bernama PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). PORKI resmi berdiri pada 10 Maret 1964 di Jakarta. Dengan tujuan mengembangkan karate di Indonesia, pada tahun 1972, hasil Kongres IV PORKI, sebuah organisasi baru bernama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) dibentuk dan menjadi perwakilan WKF (World Karate Federation) di Indonesia. (Andibowo et al., 2021). Perkembangan olahraga Karate di Provinsi Gorontalo semakin hari semakin berkembang, ini dibuktikan dengan prestasi yang diraih dalam beberapa ajang atau event yang diselenggarakan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Tercatat pada ajang Pra Pekan Olahraga Nasional (PRAPON) dalam cabang karate terdapat 3 orang atlet yang mewakili Provinsi Gorontalo berhasil memantapkan diri sebagai juara pada nomor kata beregu dan lolos di ajang PON ke 20 di Provinsi Papua. Dengan semangat memajukan olahraga karate di Provinsi Gorontalo, semakin hari atlet berlatih di pusat-pusat latihan yang sering dilaksanakan di Dojo maupun camp (Hadjarati et al., 2022). Perkembangan Karate di Gorontalo menjadi salah satu seni bela diri yang telah dikenal di seluruh dunia dan tumbuh dengan cepat di berbagai lapisan masyarakat, terutama di Provinsi Gorontalo (Kadir, 2020). Ini terlihat dari jumlah Dojo (tempat latihan Karate) yang banyak serta kegiatan latihan dan acara Karate yang diadakan di Provinsi Gorontalo (Suprianto kadir, 2021).

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di Provinsi Gorontalo berfungsi sebagai lembaga yang mendukung dan mengembangkan prestasi siswa, terutama dalam olahraga. Di bawah Dinas Pendidikan Kebudayaan Pemuda dan Olahraga (DIKBUDPORA), tempat ini secara rutin melatih para atlet setiap tahun dalam berbagai cabang olahraga. Atlet yang dilatih mencakup Atletik, Sepak takraw, Tenis meja, Anggar, Karate, Pencak silat, dan Taekwondo, yang semua dipersiapkan untuk event-event seperti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) untuk PPLP, PPLPD, dan SKO, serta Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) (Suprianto Kadir, Hermiten Dulanimo, Arib B. Usman, Edy Dharma Putra Duhe, 2022). Menurut salah satu atlet karate inkanas Dojo semangat karya kabupaten gorontalo latihan *exebisi* melawan tim cns yang berada di Kabupaten Gorontalo, dia tidak merasa kancemas pada saat menghadapi pertandingan maupun pada saat bertanding. salah seorang atlet mengatakan bahwa saat bertanding dia merasakan enjoy dalam menghadapi pertandingan, bahkan katanya mereka tidak tertekan dan bertanding secara rapih, entah dari segi tehnik, fisik maupun demam panggung.

Sedangkan pada saat mengikuti kejuaraan inkanas, atlet itu merasakan cemas pada saat bertanding atlet itu merasakan grogi dan pucat, bahkan tidak biasanya dia begitu. Karena atlet itu sudah melihat bagan pertandingannya, dia melihat akan ketemu dengan atlet pelatnas, di situ dia sudah memikirkan akan kalah. dan pada saat bertanding atlet itu sering merasakan cemas karena tekanan dari penonton, pelatihan dan ketertinggalan jam terbang, bahkan atlet itu sudah tidak samalagi kaya biasanya seperti dia pada saat latihan. Penelitian tentang analisis tingkat cemas dan depresi sebelum bertanding pada atlet karate inkanas dojo semangat karya kabupaten gorontalo sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet. Dengan mengetahui tingkat cemas dan depresi, kita dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet, sehingga dapat meraih hasil yang lebih baik dalam kompetisi.

Metode

Penelitian ini dilakukan di Dojo Semangat Karya kabupaten gorontalo dan Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 07 Februari – 09 Februari 2025. Studi ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang memanfaatkan metode survei dan angket untuk mengumpulkan informasi dari populasi. Populasi yang diteliti meliputi semua atlet karate di inkanas dojo semangat karya kabupaten Gorontalo, dengan total sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Total Sampling, yaitu metode penentuan sampel yang mencakup seluruh populasi yang ada dalam penelitian sebagai sampel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan angket. Setelah data dikumpulkan dari lapangan, kemudian dilakukan pengolahan data dengan cara *editing, coding, entry* dan *cleaning*.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis Tingkat kecemasan Atlet Karate Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo sebelum bertanding didapatkan bahwa terdapat 5 orang (16.7%) responden yang memiliki kategori skor kecemasan rendah (10-23), adapun pada kategori skor kecemasan sedang (24-37) berjumlah 13 orang (43.3 %) dan responden yang memiliki kategori skor kecemasan tinggi (38-50) berjumlah 12 orang (40.0%). hal yang sama juga terjadi pada Tingkat depresi Dimana hasil Analisa data didapatkan hasil Analisa Tingkat depresi pada Atlet Karate Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo didapatkan jumlah responden yang memiliki kategori skor depresi paling tinggi yakni pada rentan sedang (24-37) yang berjumlah 15 orang (50.0%) dan responden yang memiliki kategori skor depresitinggi(38-50) berjumlah 10 orang (33.3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Atlet Karate Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo sebelum bertanding

No.	Kategori	Range	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Rendah	10 – 23	5	16.7
2	Sedang	24 - 37	13	43.3
3	Tinggi	38 - 50	12	40.0
Total			30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa terdapat 5 orang (16.7%) responden yang memiliki kategori skor kecemasan rendah (10-23), adapun pada kategori skor kecemasan sedang (24-37) berjumlah 13 orang (43.3 %) dan responden yang memiliki kategori skor kecemasan tinggi (38-50) berjumlah 12 orang (40.0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Depresi Atlet Karate Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo sebelum bertanding

No.	Kategori	Range	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Rendah	10 – 23	5	16.7
2	Sedang	24 - 37	15	50.0
3	Tinggi	38 - 50	10	33.3
Total			30	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa terdapat 5 orang (16.7%) responden yang memiliki kategori skor Depresi rendah (10-23), adapun pada kategori skor Depresi sedang (24-37) berjumlah 15 orang (50.0 %) dan responden yang memiliki kategori skor Depresi tinggi (38-50) berjumlah 10 orang (33.3%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil data Tingkat kecemasan pada Atlet Karate Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo didapatkan jumlah responden yang memiliki kategori skor kecemasan paling tinggi yakni pada rentan sedang (24-37) yang berjumlah 13 orang (43.3 %) dan responden yang memiliki kategori skor kecemasan tinggi (38-50) berjumlah 12 orang (40.0%). Berdasarkan data tersebut bahwa dapat dilihat atlet dapat mengalami perubahan kondisi psikologis termasuk pada kategori kecemasan. Hal yang sama juga terjadi pada Tingkat depresi dimana hasil Analisa data didapatkan hasil Analisa Tingkat depresi pada Atlet Karate Inkanas Dojo Semangat Karya Kabupaten Gorontalo didapatkan jumlah responden yang memiliki kategori skor depresi paling tinggi yakni pada rentan sedang (24-37) yang berjumlah 15 orang (50.0%) dan responden yang memiliki kategori skor depresi tinggi (38-50) berjumlah 10 orang (33.3%). Sehingga berdasarkan data yang ada dan hasil penelitian sebelumnya maka didapatkan bahwa Sebagian besar responden sebelum bertanding cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan depresi.

Pada penelitian ini yang menjadi pemicu cemas dan depresi pada responden yakni Detak Jantung meningkat saat melihat penonton memadati arena pertandingan, bahkan ada yang mengalami masalah pencernaan seperti sering buang air besar atau buang air kecil, bukan hanya atlet pemula, tetapi juga atlet profesional sering mengalami kecemasan namun, Dimana hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Lukman *et al.*, 2024), yang menjelaskan bahwa atlet profesional biasanya tidak terlalu lama mengalami kecemasan, situasi pertandingan yang lama membuat mereka lebih mudah beradaptasi. Factor lainnya yang juga mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding yakni kurangnya pengalaman bertanding atau jam terbang yang menyebabkan kurangnya pengelolaan diri atau manajemen stress yang kurang maksimal (Herdinata, Guntur Ratih Prestifa, Mona Saparwati, 2022).

Berdasarkan hasil data Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang pertandingan dan pada saat bertanding. karena pengaruh aspek mental tersebut secara khusus terlihat saat menjelang pertandingan dan pada saat pertandingan. Demikian besar pengaruh aspek mental sehingga seorang atlet yang telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan latihan teknik, taktik dengan baik dan telah di prediksi untuk mendapat kemenangan (Hardiyono, 2020). Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan strategi pengurangan cemas dan depresi sebelum bertanding Dalam mengatasi kecemasan pelatih melaksanakan strategi baik secara kompetitif, Berdasarkan aspek kompetitif pelatih telah melaksanakan strategi dimana pelatih telah menguatkan atlet dalam bentuk motivasi untuk membangkitkan rasa ingin mencapai keberhasilan, rasa untuk tidak takut gagal dalam diri atlet menanamkan nilai-nilai moral dalam diri atlet melalui kegiatan latihan (Trisaputra *et al.*, 2022).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan dan depresi sebelum bertanding pada atlet karate di inkanas dojo semangat karya kabupaten gorontalo, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dan strategi pengurangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Tingkat kecemasan dan depresi di mana mayoritas atlet mengalami kecemasan dan depresi pada tingkat sedang hingga tinggi sebelum bertanding. 2). Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu kecemasan dan depresi dipengaruhi oleh ketakutan akan lawan, kekecewaan, tekanan dari pelatih dan supporter, serta pengalaman bertanding sebelumnya. 3). Strategi pengurangan di mana pelatih menggunakan strategi kompetitif seperti motivasi dan penanaman nilai-nilai moral. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan video atlet berprestasi juga dapat mengurangi kecemasan atlet.

Referensi

- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Incai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1306>
- Azizah, N., Indrayana, B., Olahraga, K., & Indonesia, U. J. (2023). *Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Gokasi Muara Bulian*. 05, 74–84.
- Hardiyono, B. (2020). TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING DAN PERCAYA DIRI PADA SAAT BERTANDING ATLET PELATDA PENGPROV FPTI SUMATERA SELATAN. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Issue 1).
- Hadjarati, H., & Haryani, M. (2023). *Levels of depression , anxiety , and stress of PPLP Gorontalo karate and pencak silat athletes facing the national sports week qualification round*. 1(2), 110–120.
- Hadjarati, H., Massa, R. S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Haryani, M. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Dan Rubber Resistance: Dampak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p72-78>
- Herdinata, Guntur Ratih Prestifa, Mona Saparwati, N. I. A. (2022). *SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET TAE KWON DO*. 2(12), 87–94.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., Rahman, A. A., Indonesia, U. P., Gawang, P., Belakang, P., Tengah, P., & Sepakbola, P. (2024). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA RICE CAKE FC. *Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(April), 37–44.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Putri, T. A., Wira, D., & Kusuma, Y. (2023). *Pengaruh Anxiety terhadap Performa*

Atlet Karate Tahun 2022. 4, 206–212.

- Sri Endriyani, Retno Dwi Lestari, Evi Lestari, I. C. N. (2022). *GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DAN DEPRESI PADA REMAJA. 4, 429–434.*
<https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Suprianto Kadir, Hermiten Dulanimo, Arib B. Usman, Edy Dharma Putra Duhe, S. H. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching, 4(1), 29–38.* <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>
- Suprianto kadir, A. I. H. (2021). Pengembangan Tes kecepatan Gyaku Tsuki dan mawashi Geri. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 13, 130–138.*
- Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2022). Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu. *Jolma, 2(2), 86.* <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i2.7893>

Skripsi/Tesis/Desertasi

- Bimashepta Yogantara Wandhawaputra. (2021). Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata Pada Cabang Olahraga Karate. In Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.